

第三章 部首による合理的な漢字学習法

やさしい漢字の覚え方

漢字は、元来、部品とも言うべき「部首」を合理的に組み合わせで作っていったものだから、その基本である部首の持つ意義や性格をよく理解し、それを土台にして体系的に論理的に学習していきますと、理解が容易になるばかりでなく、一度学習した漢字はしっかりと記憶にとどまって、忘れることがなくなります。

ところが、今まで、漢字学習と言えば、たがむしやらかな反復練習による丸暗記に頼って、無秩序な学習を強制して来ました。これでは、学習するのに骨が折れますし、また、骨を折って覚えても、じきに忘れてしまいます。

漢字の九〇パーセント以上が、部首と呼ばれる「部品の組み合わせ」によって出来上がっています。たとえば、一八五〇字の当用漢字に使われている部首は全部で一九二個です。



どんなむずかしそうな漢字も簡単な部品の組み合わせから出来ている

第三章 部首による合理的な漢字学習法

つまり一九二個の部品をいろいろに組み合わせることにより、一八五〇字の当用漢字が出来上がっているのです。勿論、表外漢字を含めると、一九二個の部首で作られている漢字は、数千字にも上るでしょう。

だから、わずか一九二個の部首の持つ意味や性格を理解するだけで、数千字もの漢字の意味や読み方を推察することが出来るわけです。部品には、意味を持っている部品と、発音を表わす部品とありますから、それから、その漢字の意味も読み方も求めることが出来るのです。

このような性格を持っている漢字を、そのような部首の知識もなしに、ただがむしゃらに丸暗記しようとするのは、単に非効率であるばかりでなく、せっかく、推判断断する能力を養う機会をみすみす棄てるものです。

「漢字は字形が複雑だからむずかしい」と、よく言われます。しかし、それは漢字の

構成を知らないからそう見えるのであって、漢字の本質を知れば、漢字ほど合理的で、やさしく覚えられる文字は他にありません。

一見複雑に見える字でも……

たとえば「整」という漢字について考えてみましょう。この字などは、大変字形が複雑に見えますが、英語に直しますと、to put (things) in order に当たります。つまり、整という漢字一字に、少なくとも、英語の put, things, order という三つの単語の意味を備えているのです。

「女」は、英語の put 「束」は、things 「正」は order の意味を持っています。女は△で手に棒もしくは鞭を持つ形を表わした字です。だから、「牧」や「教」は、前者は



整という字を分析すれば……

𠂔に、後者は 𠂔子ども に対して、鞭をふるの意味の字で、英語の put に当たるもの
 です。

束 は木と口(○)とで木をたばねてなわをかけたことを表わした字で、木のたば
 という意味の字で、英語の things に当たっています。

止 は、足の裏の形で 止どまる ことを表わした 止と、 止どで、止まるベ
 き線に 止だしく 止まることを表わした字です。英語の order に当たる字です。

『木を束ねますと、引込んだ棒や飛び出た棒があつて、両端が不ぞろいになるもので
 す。そこで、棒を持って飛び出た所をたたいて、両端をきちんとそろつようになります』と
 いう意味を 束 𠂔 𠂔 正 の三つの部首でぴたつとうまく表わしたのが 𠂔 𠂔 という字
 です。

to put (things) in order……これだけの意味を、たった一字で表わすのですから、

𠂔 が一見複雑に見えるのも当然です。英語流に横に並べて、束 𠂔 正、と三字で
 表わしたら、一字一字はずっと簡単になりますが、そのかわり、意味の読み取りは不便に
 なります。

しかも、この字の発音は、束・𠂔・正の三字のうちで、最も重要な意味をうけ持つ 正
 がこれを表わしています。このように、漢字の構造を理解しますと、複雑に見える漢字で
 も決して複雑ではないのです。

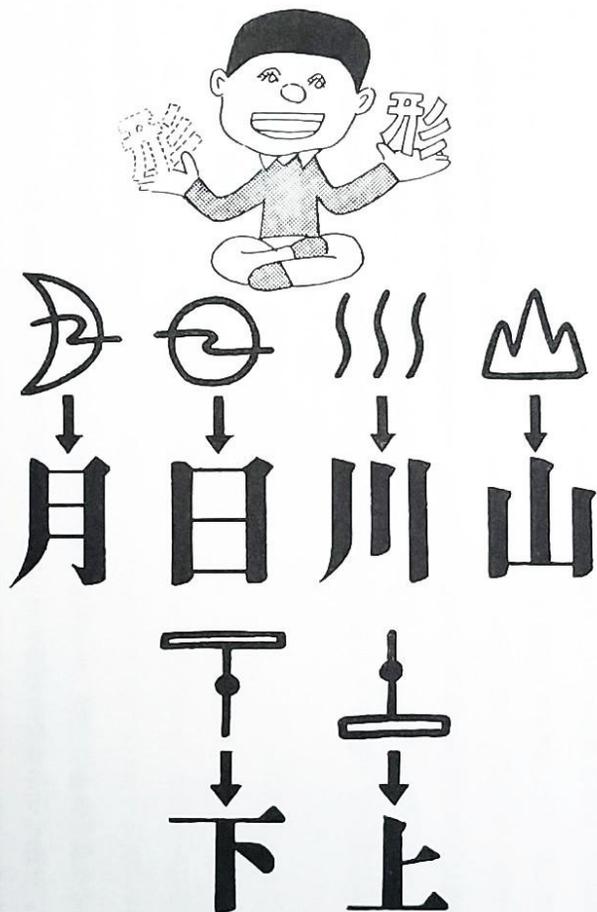
象形と指事

漢字の出末方には、最初、次の二つの方法がありました。第一が 象形 で、第二は 指
 事 と呼ばれるものです。

言葉には、目で見ることの出来る物を表わしたものの、つまり、形のある物と、目で見る事が出来ない、つまり、形のない物とあります。
 形のあるものは、その形を絵のように書いて表わすことが出来ますから、「山、川、日、月」というように、絵文字風に表現します。形を象かたどるといって意味で、これを「象形」と名付けました。

これに対して、形のない言葉は、絵にすることが出来ません。つまり、抽象的な事柄は、その事柄を符号で指し示すよりほかに方法がありません。

そこで、上という意味の事を、線や点で指し示すことにより、その意味を表わしました。抽象的な事柄を指し示す、という意味で、これを「指事」と名付けました。「一」や「二」も、形を備えていない言葉ですから、これを線だけでその意味を表わしました。これも指事字です。



言葉には「形のある物」を表わしたものと「形のない物」を表わしたものとがある

最も古い文字は、この象形と指事の二つの造字法によって作られています。理屈から言えばどんな言葉でも、形のある物なら、すべてその形を絵のように書き表わせるはずですが、それは「象形」になります。

形のない事柄、頭の中にしか存在しない抽象的な事柄は、すべて線や点で表現できるわけです。それは「指事」になります。

とは言うものの、それは理屈で、なかなかうまく表わせない物や事があります。たとえば、酒を表わすために、酒の器を絵にしても、それは器を表わすのか、酒を表わすのか、絵だけでは解りません。また、歩く事を表わすのに、足の形を用いても、足そのものを表わしたのかと思われてしまいます。

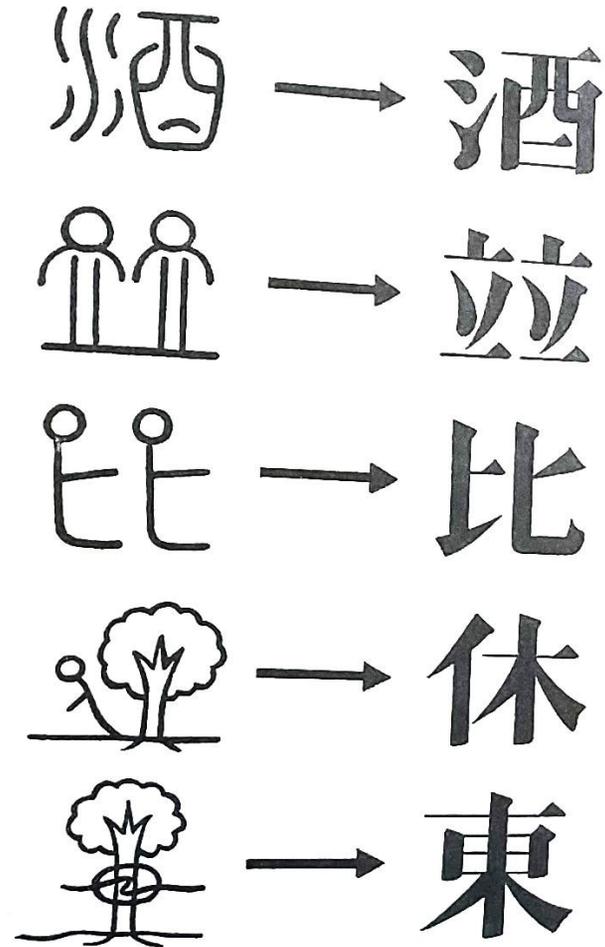
第二次の造字法「会意」

そこで、それを明確に表現するために、二つ以上の「象形字」もしくは「指事字」を組み合わせることを考え出しました。つまり、酒の器の形(酉)に水(氵)を組み合わせて「酒」という字を作る、という方法です。

二つ以上の文字の意を組み合わせる、ということ、この造字法は「会意」と名付けられました。木を二つ並べた「林」や、木を三つ組み合わせた「森」も会意字です。

「並」は「竝」で、立(人が立っている象形で指事字。立つという事を表わした字なので、象形ではあるが象形字ではありません)という指事字を二つ並べて、「ならぶ」という意味を表わしました。

「比」も、人が二人並んでいる形を表わした字です。「ならぶ」(比翼)意味にも使い



二つ以上の漢字の意を組み合わせて……

ますが、二人並べばすぐに始まる「くらべる」(比較)意味に使われる会意字です。

『男』は、田に出かけて力を出して働く人という意味で「おとこ」を表わしました。

『動』は、重い物でも力を加えると「うごく」ということで表わした会意字です。鳥と

口で、鳥が鳴くことを表わし、犬と口で、犬が吠えることを表わしています。

人は休む時、日陰を利用します。だから、人が木に寄りそう形にして「やすむ」意味を表わしました。

『東』という字は「木」と「日」とで作られています。木の間に日があるのは、日が出たばかりであることを意味しています。そこで、日の出る方角「ひがし」を表わしたものです。

山を上って行ってやがて下る、その境になる所を「どうげ」と言います。その「どうげ」を「峠」という字で見事に表わしていますが、これは、日本人が作った「会意字」で

す。 “衤”、“衴”、“衵”、“衶”など、日本で作られたものには、この会意字が多いようです。

仮の用法 “仮借”

漢字は言葉を表わしたものですから、発音と意味の二つを兼ね備えています。その意味では、漢字を “表意文字” と称するのは誤っています。

たとえば “針” は、針の形を表わした “𠄎” という意味の字ですが、“𠄎” の中国音の “ジ” は、数の “十” (とお) “” を表わす言葉と同じ発音を備えていました。

ところが数の “十” を表わす漢字を作るのがむずかしいものですから、針と発音が同じだということ、針の字を借りて、数の “十” を表わすことにしました。仮に (間に合



わせに) 借りたものだということ、この用法を “仮借” と名付けました。漢字の本来の意味を捨てて、その発音だけを借りるわけです。

“仏” という字は、インドの “ブツダ” という言葉を、 “仏陀” と、仮借により表わしたものです。 “釈迦” (お釈迦様) もインドの “シャーカー” という言葉の仮借です。また、英国は、イギリスの仮借 “英吉利” の頭字、独国は、ドイツの仮借 “独逸” の頭字、伊国は、イタリーの仮借 “伊太利” の頭字にそれぞれ国という字を付けたものです。

昔、わが国の言葉を漢字で書き表わすのに、この仮借を用いました。万葉集の

和我夜度爾 左加里爾散家留 宇梅能波奈 知流倍久奈利奴 美牟必登聞我母

という表記を “万葉仮名” と呼んでいます。これは恐らく、中国の帰化人が教えてく

れたものだと思います。
 なぜかと言いますと、**仮名**の名というのは字のことであり、**仮字**とも書きますが、それは**「仮借字」**の略語だからです。仮名は日本独特のもので、日本人の発明だと言われているようですが、それは真実ではありません。
 現在のひらがな、及びカタカナは日本人の発明である、と言うのはよいと思います。

第三次造字法 **「形声」**

昔は、第一次造字法である**「象形」と**、**「指事」**及び第二次の造字法である**「会意」**が主ですから、すべての言葉を表わすだけの漢字を作ることが出来ませんでした。

それで、同じ発音は勿論、似た発音の言葉は、**「仮借」**間に合わせていたわけです。花も鼻も**「はな」**と書くようなもので、**「数字の十」**も**「はり」**を表わす漢字の**「十」**で間に合わせていたのです。

しかし、それでは、数字の十だか、針の十だか区別が付きません。そこで、考えられたのが**「形声」**です。**「形」**は**「象形」**の形で、**「指事」**をも含めた**「従来の漢字」**を指しています。**「声」**は音声のことです。

音声を表わす**「十」**だけでは、数だか、針だか解らないので、意字である**「金」**を加えて金属の針専用の字を作りました。この**「針」**のような造字法が**「形声」**です。形は意味、声は発音と考えたら解りやすいでしょう。

「工」という字は、**「物指し（定規）」**の象形字で、①定規という意味の字です。②定規をうまく使う。③定規を使って作事に励む。④仕事を成しとげる、等の意味に使えばかりでなく、**「ゴウ」**という発音の別の言葉である⑤コウという川の名。⑥コウという色の名。



工（こう）という音から意味を表わす文字を加えて多くの漢字が

⑦コウという肉体の部分の名、等の仮借としても使われていました。

しかし、川の名には“シ”^{さんすい}を加えて“江”、色の名は“糸”を加えて“紅”（色は紺緑紫等系で表わす）、肉体では“月”（肉の変形で肉月と呼ぶ）を加えて“肛”とし、

②では“巧”、③では“攻”という字にしました。

江・紅・肛は、扁^{へん}が形、旁^{つくり}が声の形声字ですが、巧・攻・功では、工が扁になっていて、会意で形声を兼ねています。

この形声により、漢字はどんな言葉でも表わすことが出来るようになり、どんどんとふえていきました。

漢字の九〇パーセント以上が形声

実は、文字という言葉は、文と字とで作られていて、象形と指事の第一次造字法による文字を「文」と言い、文と文の組み合わせによって作られた会意と形声は、その子のようなものであるから「字」と言い、これを合わせて「文字」と言ったものです。

たとえば、針という字は、金という音字を母親とし、十という音字を父親として生まれたものだから、「字」というのです。「文」は親で、「字」は子です。象形・指事は親で、会意・形声は子です。

当用漢字一八五〇字で言いますと、象形・指事に属する漢字は一五〇字くらいかと思えます。他の一七〇〇字、九〇パーセント以上は、子供である会意・形声に属する漢字です。

漢字は何万字もあると言われますが、中国五千年の歴史の間に現われた文字を全部合わせたらそうなるかも知れませんが、現在ある書物に見える漢字は数千字というところでしょう。

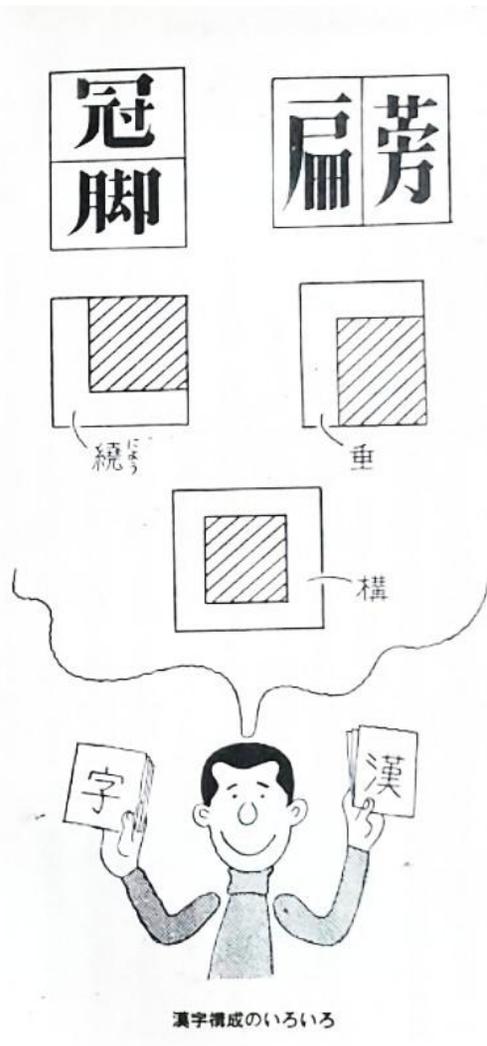
そのうち、象形・指事に属するものは、二百字以上はいくらもないでしょう。それらを部首として他の数千字が作られているのですから、その部首となる二百字を深く理解していれば、その組み合わせになる数千字の意味も読み方もほぼ推察できることとなります。

漢字の構成は、左右に結合された場合、左の部分を「扁」と言い、右の部分を「旁」と言います。形声字の場合は、多くが「扁」が意味を、「旁」が発音を受け持っています。が、その反対の場合もあります。

上下に結合されている漢字の場合は、上の部分を「冠」と言い、または「頭」と言い、下の部分を「脚」または「脊」と言います。

上から下へ垂れた形、冠と扁とを兼ねたような形を「垂」と言い、脚と扁とを兼ねたよ

うな形を「繞」と言い、周囲を囲むような形をしたものを「構」と言います。これらはたいてい、意味を持っています。



意味をもった「扁」の例

人扁 にんべん 人の意味の部首です。

仕 し 仕人が士としてつかえること。音は士が表わしています。会意字で、

形声も兼ねています。

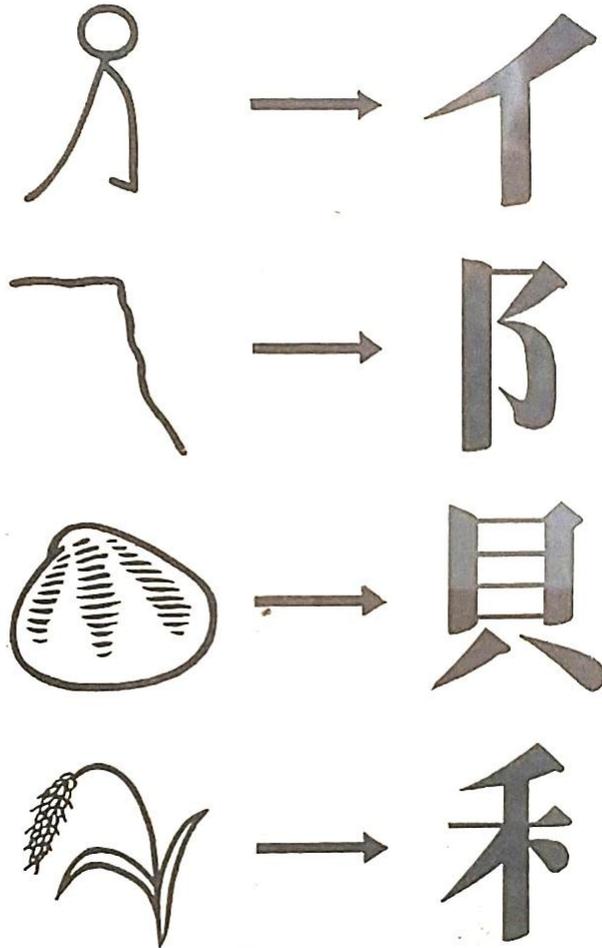
玉扁 たまへん 玉の意味の部首です。

珠 あか 朱い玉のこと。ただし、今では色に関係なく使います。音は朱。会意字

ですが形声でもあります。

小里扁 こりへん 崖の意味の部首ですから、崖扁 がけ と名付けた方がよいと思います。

防 ぼう 四方を崖で囲ってふせぐこと。音は方です。会意兼形声字です。



亻は人、山…は山、貝は財産……

性 初 神

示^{しめす}扁^{へん} 神様の意味の部首です。

神^{しん} 申は雷こと。雷(古い字は𩇑) 神鳴り。は天の神様と考えられていた(した)という意味。音は申^{しん}。会意、兼形声。

衣^い扁^{へん} 衣類(着物)の意味の部首。

初^{はつ} 着物を作る時一番「初め」にすることは布を截断することです。会意字です。

立^{りつ}心^{しん}扁^{べん} 心の意味の部首。

性^{せい} 生まれながらの心という意味の字で、会意です。音は生、形声字でもあります。

財

貝扁 財産（お金）の意味の部首。

財Ⅱ大きな働きを秘めた（才）お金、という意味の字です。木の場合は材、

お金の場合は財。会意・形声字。

金扁 金属であることを示す部首。

銅Ⅱ同と発音する金属。形声字です。

肉月 肉体の部分の名を示す部首。

腸Ⅱ易は長の代用。肉体の中で最も長いものを表わした字。会意・形声字。

ノ木扁 稲の意味の部首。

種Ⅱよく実って重い稲粒を「たね」とするので、「重い禾」で「たね」を表

わしました。会意字。

種

猿

獣扁 獣の意味の部首。

猿Ⅱ袁と発音される獣のことです。形声。

中扁 布の意味の部首。

希Ⅱ夕は××で刺繍の象形。刺繍の施された布、という意味の会意字です。

それは貴重なものなので①少ない（まれ）②ほしがる（望む）という意味に

使います。

行人扁 道の意味の部首。イは行（𠂔）で、道の象形。

徑Ⅱまっすぐという意味の徑とイとで、「真っすぐな近道」という意味の字。

会意・形声字

三水Ⅱ水の意味の部首。（水）の左半分（氵）の形です。

波Ⅱ「なみ」は、水の表面に生ずる皮のようなものです。会意・形声字。音

波

徑

希

は皮の変化したもの。

意味を待った“旁”の例

頸

大貝 頭の象形で、頭に属する部分の名を表わす部首です。

頸 頭に属する“まっすぐ”な部分、くびを表わした字。音は頸。会意・形

声字。

大里 邑(小さい村から町、大きくは国の意味の字)の草書体“𠂔”で村

郊

町 国 の意味の部首。

郊 邑(町)と邑と交わる所は“町はずれ”です。音は交なので、会意・形

声字。

杉

三旁 美しい飾りの意味の部首。

杉 杉形の美しい木という意味の字、音は杉(三)で、会意・形声字。

古鳥 鳥の意味の部首。

集 鳥が木の上に“あつまる”ことを表わした会意字。

立刀 刀の意味の部首。

判 判半分に切ったその片われ。証拠にするために半分ずつ持つ。今は証拠に

押す“印判”という使い方をしています。音は半で会意・形声字。

力 努力する意味の部首。

功 努力して工作し、それを完成させることを表わした字、会意・形声字。

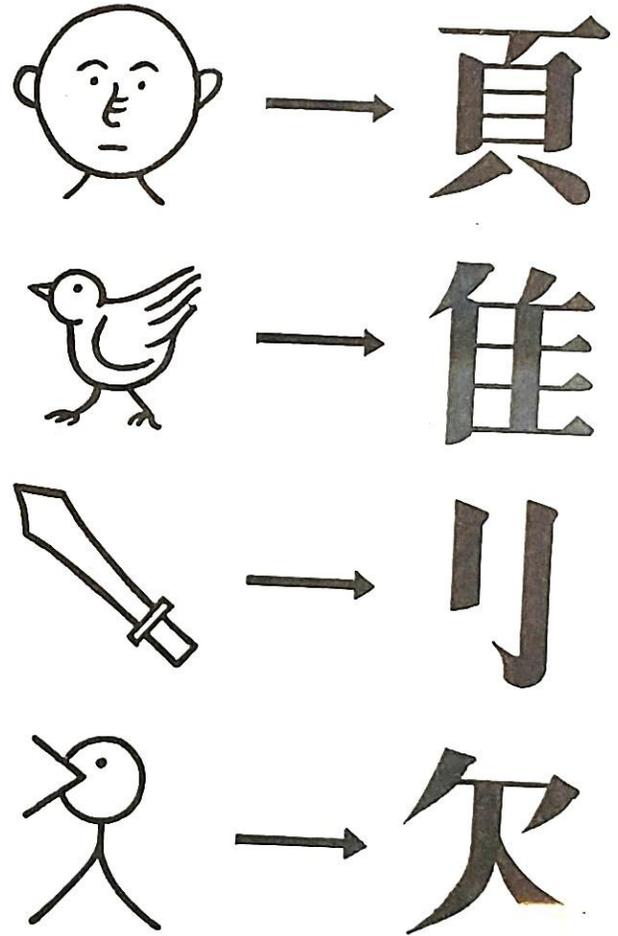
欠 人が口を大きく開いた象形。口を開く意味の部首。

飲 口を開いて食べ物を“のみこむ”意味の会意字。

飲 功

判

集



頁は頭、佳は鳥、リは刀……

役 牧

ノ文 のぼん 手に棒もしくは鞭を持つ意味の部首。

牧 || 鞭を持って牛を追う会意字。音は夕ぼくで、形声を兼ねています。

ル又 るまた 手に武器を持つ意味の部首。

役 || 武器を持って「いくさ」に行くことを表わした字。戦役のこと。大変な仕事の意味になります。会意字。

意味を持った「冠」の例

安

ウ冠 うかんむり 屋根の象形で、家の意味を表わした部首です。

安 || 家に女がいれば、安心していられます。会意字。

意味を待った「脚」の例

人脚 ひとあし 人の意味の部首。

兄 にい 口の達者な人は、先に生まれた「あに」です。会意字です。

皿 ひら 皿の象形で、皿の意味の部首です。

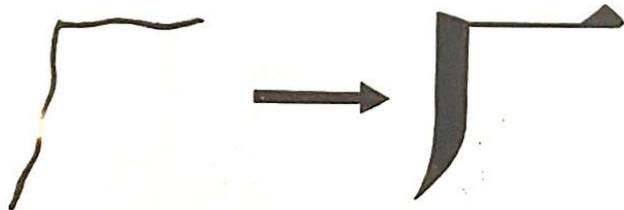
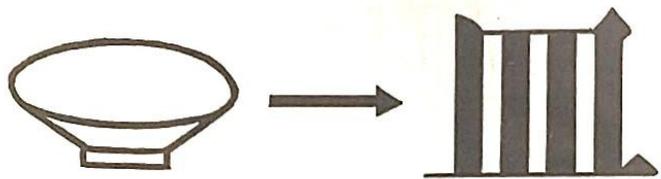
益 えき 皿は水を横にした形、皿。会意字。皿から水が溢れる意味の字で

溢 あふ の本字です。

然

連火 れんが 火の燃える形を表わした字で、火の意味の部首。四つ点ともい
ます。

然 ぜん 犬の肉を火で焼くという意味の会意字で、燃 も の本字です。



皿は皿，心は心，艹は草……

恭

下心 したたけこころ 心の変形したもので、心の意味の部首。
恭 心を共にする（一緒にする）という意味の会意字。共同にするには、相手の心を尊重しなければなりません。その気持を表わした字です。音は共きょうです。すから、形声字でもあります。

意味を持った「垂」の例

原

崖垂 がんだれ 厂は「がん」の音を持っています。崖の形を表わした字で、崖の意味の部首です。

原 厂から泉の噴き出る「みなもと」を表わした字で、「源」の本字です。後に高くて平らな所（崖の上の平地） 高原の意味に用いられたため、源の

店

字が作られました。

麻垂 まだれ 片方が開放された家の象形で、広い家の意味の部首です。

店 人が自由に入入りできる開放された家、つまり「みせ」です。音は占てん（点）

で、会意・形声字。

痛

病垂 やまいだれ 人が病気で寝ている象形です。病気の意味の部首。

痛 病気であることを通信してくれる「いたみ」で、会意字です。音は甬つうなので、形声字でもあります。

房

戸垂 開き戸の意味の部首。

房 四方に開き戸の設けられた部屋。音は方ほうで、会意・形声字です

廻

廻えん 道をゆったりと行く意味の部首。
廻えん 道を回って行く意味の字。

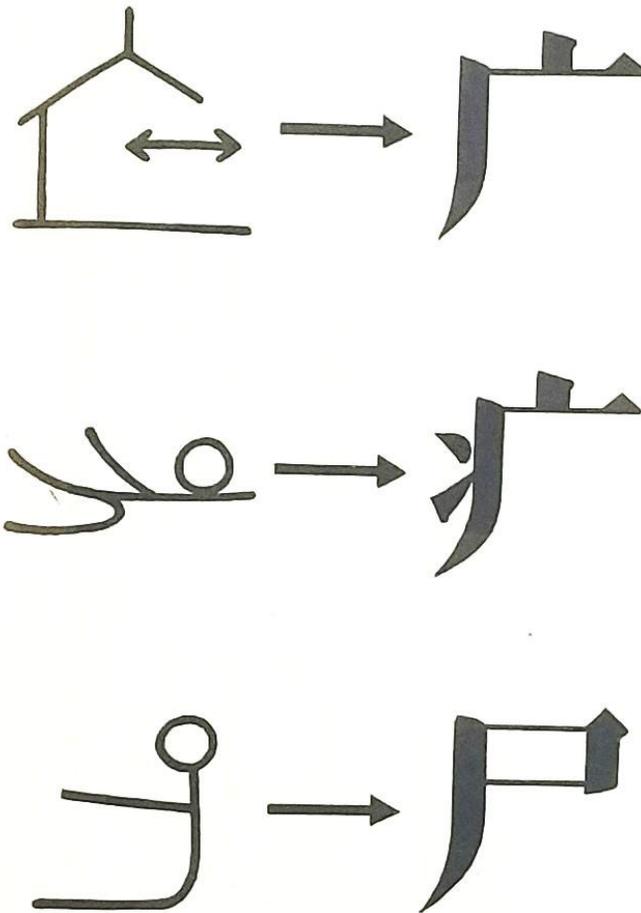
速

速しん 道を歩いて行く意味の部首。
速しん 木を運ぶのに束にして運ぶと「はやい」という意味の会意字。音は束そくなり
ので、形声字でもあります。

意味を持った「繞にょう」の例

屈

屈しかばね 人の意味の部首です。人がのびのびと手足を伸ばしている象形です。
屈しかばね 昔の家の出口は小さな穴でした。人は出る時、身をかがめなければなりません。人とお出るとで、「かがむ」の意味を表わした会意字です。



广は一方が開放された家，疒は人が病気で寝ている，尸は人が伸び伸びと……

趣

走繞そうじょう 走る意味の部首。

趣しゆ物を取ろうと走り、おもむく、という意味の字。音は取。会意・形声字。

意味を持った“構”の例

園

国構 周囲を囲む意味の部首。

園その周囲に“かこい”を設けた苑えん（花苑）袁えんは苑の代用。形声字です。

医

箱構 箱の形を表わした、箱の意味の部首です。

医い矢を入れる箱。醫の略字として使われますが、医も爰も武器ですから、病気を退治する薬用酒という意味の字です。

問

門構 門の意味の部首。

問もん門に口を寄せて“たずねる”ことを表わした会意・形声字。音は門。

汽

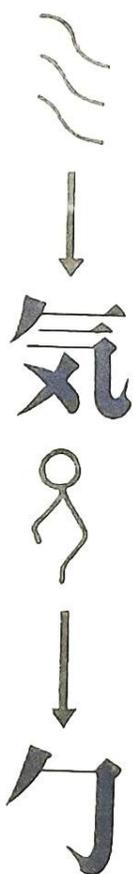
気構 蒸気の象形で、蒸気の意味の部首。

汽き水蒸気という意味の会意形声字。動力に水蒸気を使うので、汽車・汽船という名が付けられました。

衛

行構 道の象形で、道の意味の部首。

衛えい人が行ったり来たりして警戒する意味の会意形声字。



気は蒸気、气は人が物を抱きかかえる形

戦式包

戈ほこ構 武器の意味の部首。

戦せん 武器を持って「たたかう」意味の形声字です。音は単。

式構 標識（目じるし）の意味の部首。

式しき Ⅱ 工作をする時の目じるし、つまり「お手本」「びな型」。一定の形式。

包つっみ構 包む意味の部首。勹は人が物を抱きかかえる象形です。

包ほう Ⅱ 巳はまだ生まれない子の象形。胎児が人の腹に「つつまれ」ている意味の会意字です。

てん
、一つでも大変な違い

扁の所に「ネ（しめす扁）」と「ネ（ころも扁）」とありました。とてもよく似た形を

していますが、意味は大変な違いがあります。こういう違いは、大切な働きがあるので、よく意味を考えて憶えることが必要です。

「神」「社」「礼」などは「ネ扁しめす」です。「社」はその土地の神様を祭った「やしろ」です。「礼」はその「やしろ」の前にひざまづいて祈ることを表わした字です。いずれも「神」に関する言葉ですから、「ネ扁」であることが解るでしょう。

「補」は着物をつくろうこと、「被」は着物をかぶること、「裕」はゆったりとした大きい着物、「裸」は着物を脱ぐこと、皆着物に関するものですから、「ネ扁おひひ」です。

このように、しっかりと意味を理解して置けば、ネ扁かネ扁か、書く時に迷うことはいはずです。迷ったり、間違えて書くのは、意味をしっかりと理解していないからです。

「構かまえ」のところの「戈（ほこ構）」と「弋（しき構）」も、とてもよく似た形をしています。そのため、よく取り違えて書かれることの多い部首です。しかし、これも、意



我は自分を守り、武は戦争を防止する意

味は大変な違いがありますので、その違いをよく理解しておけば、書き違えることはありません。

「戈 (式構)」は、地上に立てた目印のための木の枝の形を象った字です。だから、「目じるし」という意味の部首です。たとえば、「式」は、工作の時の「目じるし」で、つまり「お手本」で、「形式」「様式」などと使われます。また、「代」は、目じるしを持った人、という意味の会意字で、「がわり」だというしるしを持った人のことです。「代理」「代表」などと使われます。人の「がわり」ばかりでなく、世の「がわり」の意味にも使われ、「世代」「古代」「現代」なども使われます。

「戈 (戈構)」は、武器の象形ですから、武器の意味や戦争の意味を持っています。たとえば「我」は、「手戈」で、手と戈との会意字で、手に戈を取るの「われ」を守るためであるということで「われ (自分)」の意味を表わしています。また、「武」は、戈

と止との会意字ですが、戦争を防止する力が武力であるという考え方から作られています。この「我」や「武」から、武器や戦争というものは守る性質のものであって、攻めるものではないことがよくわかります。「域」は、土(土地)と口(人口)と、それを守るための戈(軍備)とで作られた会意字です。一つのまとまりのある土地の意味に使われます。「地域」「領域」などと使われます。

形は違っても意味は同じ

「ん」「ぼう」や「ノ」一つで、意味が大変違うものがある反面、形は大変違っていながら、意味は全く同じものがあります。これらも、まとめて記憶しておきますと便利です。

たとえば、人の意味を表わす部首に、「人」「𠤎」「𠤏」「𠤐」「𠤑」「𠤒」「𠤓」など、い

ろいろあります。

「見」は人と目の会意字で、人は目で物を「みる」ということで「みる」意味を表わしたものです。「見」は兒の略字で、白は頭の象形です。頭の大きい「幼児」を表わしたものです。

「比」は、人が二人並んだ形で、「ならぶ」意味と「くらべる」意味に使われることは、すでに述べました。これと似た「北」は、人が二人、背中合わせに並んでいる形です。それで「背」という意味を表わした会意字です。

この字は、後に、方角の「きた」を表わすようになりましたので、区別するために、「せ」の意味の「北」には「月(肉月)」を加えて「背」としたものです。

「北」がなぜ「きた」の意味になったかと言いますと、人は、太陽のある南の方が好きで、そちらに向きたがります。すると、背の方は「きた」になりますので、背の意味の北



人間は太陽の方へ向きたがる、そしてその反対は背の向く北となる

という字で「きた」の方角を表わすことにしたのです。

また、手の意味の部首に、「扌」「ナ」「又」「ヨ」などがあります。

「右」は、食べ物を食べる時、口に運ぶ手という意味で作られた会意字です。「左」は線を引く時、定規（工）を持つ手です。「友」は手と手が組み合わされた形ですから、仲の良い「ともだち」を表わした会意字です。

「雨」は、手の上に載るようになった雨、という意味の会意字です。雨が手の上に載るようになったら、それは雨が「ゆき」になったからです。

このように、部首を理解すると、漢字の意味がよくわかり、覚えやすく、忘れにくいことがわかって頂けると思います。このような漢字学習法を、体系的・論理的学習法と言います。幼児期を過ぎたら、このような学習法で漢字を学習しなければ、苦勞ばかり多くて効果がありません。それには一四八ページに紹介した両書をおすすめしたいと思います。